

Fundamentos

CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento físico. Nuestro programa está diseñado para generar una respuesta de adaptación lo más amplia posible. CrossFit no es un programa de fitness especializado, sino un intento deliberado de optimizar la competencia física en cada uno de los diez dominios del fitness reconocidos: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

El programa CrossFit fue desarrollado para mejorar la competencia de una persona en todas las tareas físicas. Entrenamos a nuestros atletas para que tengan éxito en desafíos físicos diversos y aleatorios. Esta aptitud es requerida por personal militar y policial, bomberos, y muchos deportes que exigen un rendimiento físico total. CrossFit ha demostrado ser eficaz en estos campos.

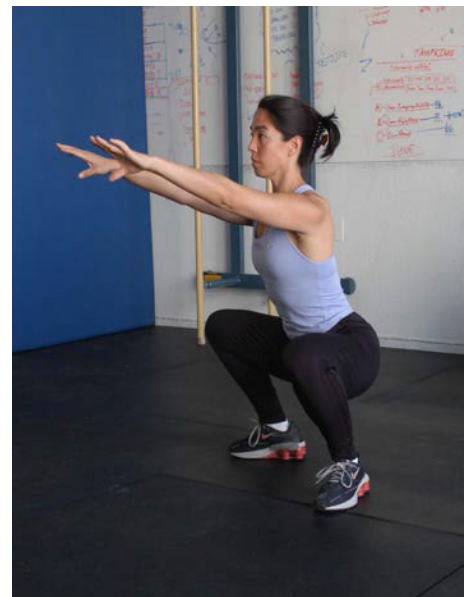
Además de la amplitud de fitness que busca el programa CrossFit, nuestro programa se distingue, si no es único, por su enfoque en maximizar la respuesta neuroendocrina, desarrollar potencia, entrenar con múltiples modalidades, practicar constantemente movimientos funcionales y desarrollar estrategias dietéticas exitosas.

Nuestros atletas están entrenados para andar en bicicleta, correr, nadar y remar en distancias cortas, medias y largas, garantizando exposición y competencia en cada una de las tres principales vías metabólicas.

Entrenamos a nuestros atletas en gimnasia, desde movimientos básicos hasta avanzados, logrando una gran capacidad para controlar el cuerpo tanto dinámica como estáticamente, mientras maximizamos la relación fuerza-peso y la flexibilidad. También damos gran importancia al levantamiento de pesas olímpico, ya que este deporte tiene una habilidad única para desarrollar la potencia explosiva de los atletas, el control de objetos externos y el dominio de patrones críticos de reclutamiento motor. Finalmente, animamos y ayudamos a nuestros atletas a explorar una variedad de deportes como un medio para expresar y aplicar su forma física.

Un enfoque eficaz

En gimnasios y clubes de salud de todo el mundo, el entrenamiento típico consiste en movimientos de aislamiento y sesiones aeróbicas prolongadas. La comunidad del fitness, desde entrenadores hasta revistas, ha hecho creer al público que ejercicios como elevaciones laterales, curls, extensiones de piernas, abdominales y similares, combinados con sesiones de 20-40 minutos en la bicicleta estática o la cinta de correr, van a llevar a una gran forma física. En CrossFit trabajamos exclusivamente con movimientos compuestos y sesiones cardiovasculares cortas de alta intensidad. Hemos reemplazado la elevación lateral con el push-press, el curl con dominadas y la extensión de piernas con sentadillas. Por cada esfuerzo de larga distancia, nuestros atletas harán cinco o seis a corta distancia. ¿Por qué? Porque los movimientos compuestos o funcionales y el cardio de alta intensidad o anaeróbico son mucho más efectivos para lograr casi cualquier resultado de fitness deseado. Sorprendentemente, esto no es cuestión de opinión, sino un hecho científico sólido e irrefutable, y sin embargo, los métodos antiguos y marginalmente efectivos persisten y son casi universales. Nuestro enfoque es coherente con lo que se practica en programas de entrenamiento de élite asociados con equipos deportivos universitarios importantes y deportes profesionales. CrossFit se esfuerza por llevar técnicas de entrenamiento de vanguardia al público general y a atletas que no tienen acceso a tecnologías, investigaciones y métodos de entrenamiento actuales



¿Es esto para mí?

¡Absolutamente! Tus necesidades y las de un atleta olímpico son similares, solo varían en grado. Aumento de potencia, fuerza, resistencia cardiovascular y respiratoria, flexibilidad, resistencia, coordinación, agilidad, equilibrio y coordinación son importantes tanto para los mejores atletas del mundo como para nuestros abuelos. La increíble verdad es que los mismos métodos que generan una respuesta óptima en un atleta olímpico también optimizan la misma respuesta en las personas mayores. Por supuesto, no podemos cargar a tu abuela con el mismo peso de sentadillas que le asignaríamos a un esquiador olímpico, pero ambos necesitan hacer sentadillas. De hecho, hacer sentadillas es esencial para mantener la independencia funcional y mejorar la condición física. Las sentadillas son solo un ejemplo de un movimiento universalmente valioso y esencial, aunque raramente enseñado más allá de los atletas más avanzados. Esto es una tragedia. A través de un entrenamiento meticuloso y una asignación de carga incremental, CrossFit ha logrado enseñar a cualquier persona que pueda cuidarse a sí misma a realizar de manera segura y efectiva los mismos movimientos utilizados por entrenadores profesionales en ambientes de élite y exclusivos.

¿Quién se ha beneficiado de CrossFit?

Muchos atletas profesionales y de élite participan en el programa CrossFit. Boxeadores, ciclistas, surfistas, esquiadores, tenistas, triatletas y otros que compiten al más alto nivel utilizan el enfoque de CrossFit para avanzar en su fuerza y condición física central, pero eso no es todo. CrossFit ha probado sus métodos en personas sedentarias, con sobrepeso, patológicas y mayores, y ha encontrado que estas poblaciones especiales obtuvieron el mismo éxito que nuestros atletas. A esto lo llamamos “bracketing”. Si nuestro programa funciona para esquiadores olímpicos y amas de casa sedentarias con sobrepeso, entonces también funcionará para ti.



Tu régimen actual

Si tu rutina actual se parece un poco a lo que hemos descrito como típico de las revistas de fitness y los gimnasios, no te desespere. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno, y no has perdido tu tiempo. De hecho, el ejercicio aeróbico que has estado haciendo es una base esencial para la condición física y los movimientos de aislamiento te han dado cierto grado de fuerza. Estás en buena compañía; hemos encontrado que algunos de los mejores atletas del mundo carecían notablemente de fuerza y acondicionamiento central. Es difícil de creer, pero muchos atletas de élite han alcanzado el éxito internacional y aún están lejos de su potencial porque no han tenido el beneficio de métodos de entrenamiento de última generación.

¿Qué es exactamente un programa de “fuerza y acondicionamiento central”?

CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento central en dos sentidos distintos. Primero, somos un programa de fuerza y acondicionamiento central en el sentido de que la condición física que desarrollamos es fundamental para todas las demás necesidades atléticas. Es el mismo sentido en que los cursos universitarios requeridos para una determinada carrera se llaman “currículum básico”. Esto es lo que todos necesitan. En segundo lugar, somos un programa de fuerza y acondicionamiento “central” en el sentido literal, es decir, el centro de algo. Gran parte de nuestro trabajo se centra en el eje funcional principal del cuerpo humano, la extensión y flexión de las caderas y la extensión, flexión y rotación del torso o tronco. La primacía de la fuerza y el acondicionamiento central en este sentido está respaldada por la simple observación de que una poderosa extensión de cadera es necesaria y casi suficiente para un rendimiento atlético de élite. Es decir, nuestra experiencia ha sido que nadie sin la capacidad de una poderosa extensión de cadera disfruta de gran destreza atlética y casi todos los que hemos conocido con esa capacidad eran grandes atletas. Correr, saltar, golpear y lanzar se originan en el núcleo. En CrossFit nos esforzamos por desarrollar a nuestros atletas de adentro hacia afuera, del núcleo a la extremidad, que es, por cierto, cómo los buenos movimientos funcionales reclutan músculo, desde el núcleo hasta las extremidades.

¿Puedo disfrutar de una salud óptima sin ser un atleta?

¡No! Los atletas disfrutan de una protección contra los estragos del envejecimiento y las enfermedades que los no atletas nunca experimentan. Por ejemplo, los atletas de 80 años son más fuertes que los no atletas en su mejor momento a los 25 años. Si crees que la fuerza no es importante, considera que la pérdida de fuerza es lo que lleva a las personas a residencias. Los atletas tienen mayor densidad ósea, sistemas inmunológicos más fuertes, menos enfermedades coronarias, menor riesgo de cáncer, menos accidentes cerebrovasculares y menos depresión que los no atletas.

¿Qué es un atleta?

Según el Diccionario Colegiado Merriam Webster, un atleta es “una persona entrenada o hábil en ejercicios, deportes o juegos que requieren fuerza, agilidad o resistencia”.

La definición de atleta de CrossFit es un poco más específica. Para CrossFit, un atleta es “una persona entrenada o hábil en fuerza, potencia, equilibrio y agilidad, flexibilidad y resistencia”. El modelo de CrossFit considera que “aptitud”, “salud” y “atletismo” son conceptos que se superponen fuertemente. Para la mayoría de los propósitos, pueden considerarse equivalentes.

¿Qué pasa si no quiero ser un atleta, solo quiero estar sano?

Estás de suerte. Esto lo escuchamos a menudo, pero la verdad es que la condición física, el bienestar y la patología (enfermedad) son medidas de la misma entidad, tu salud. Hay una multitud de parámetros medibles que se pueden ordenar de enfermo (patológico) a bien (normal) a en forma (mejor que lo normal). Estos incluyen, pero no se limitan a, la presión arterial, el colesterol, la frecuencia cardíaca, la grasa corporal, la masa muscular, la flexibilidad y la fuerza. Parece que todas las funciones corporales que pueden fallar tienen estados que son patológicos, normales y excepcionales, y que los atletas de élite típicamente muestran estos parámetros en el rango excepcional. La visión de CrossFit es que estar en forma y estar saludable son lo mismo. También es interesante notar que el profesional de la salud mantiene tu salud con medicamentos y cirugía, cada uno con posibles efectos secundarios no deseados, mientras que el entrenador de CrossFit normalmente logra un resultado superior siempre con “beneficios colaterales” en lugar de efectos secundarios.

¿Qué es el método CrossFit?

El método CrossFit es establecer una jerarquía de esfuerzo y preocupación que se construye de la siguiente manera:

Dieta - establece las bases moleculares para la aptitud y la salud.

Condicionamiento metabólico - desarrolla la capacidad en cada una de las tres vías metabólicas, comenzando con la aeróbica, luego la del ácido láctico y finalmente la de la fosfocreatina.

Gimnasia - establece la capacidad funcional para el control del cuerpo y el rango de movimiento.

Levantamiento de pesas y lanzamientos - desarrollan la habilidad de controlar objetos externos y producir potencia.

Deporte - aplica la aptitud en un ambiente competitivo con movimientos más aleatorios y dominio de habilidades.

Ejemplos de ejercicios de CrossFit

Ciclismo, correr, nadar y remar en una variedad interminable de ejercicios. El clean&jerk, snatch, squat, deadlift, push-press, bench-press y power-clean. Saltos, lanzamientos y recepciones con balón medicinal, dominadas, fondos, flexiones, handstands, presses a handstand, piruetas, kips, ruedas de carro, muscle-ups, abdominales, escalas y posiciones estáticas. Usamos regularmente bicicletas, la pista, embarcaciones de remo y ergómetros, conjuntos de pesas olímpicas, anillas, barras paralelas, colchonetas de ejercicios libres, barra horizontal, cajas de pliometría, balones medicinales y cuerdas para saltar.

No hay un programa de fuerza y acondicionamiento en ninguna parte que trabaje con una mayor diversidad de herramientas, modalidades y ejercicios.



¿Qué pasa si no tengo tiempo para todo esto?

Es común sentir que las obligaciones laborales y familiares no dejan tiempo para estar en forma como se desea. La buena noticia es que la fuerza y acondicionamiento de nivel mundial se pueden lograr con una hora diaria de entrenamiento seis días a la semana. Resulta que la intensidad de entrenamiento que optimiza la condición física no se sostiene más allá de cuarenta y cinco minutos a una hora. Los atletas que entrenan durante horas desarrollan habilidades o entrenan para deportes que incluyen adaptaciones incompatibles con la fuerza y el acondicionamiento de élite. Más de una hora no es mejor.

"Atletas de especialidad"

Hay un error casi universal al pensar que los atletas de larga distancia son más aptos que los de corta distancia. Los triatletas, ciclistas y maratonistas son a menudo considerados entre los más en forma del mundo. Nada más lejos de la verdad. El atleta de resistencia ha entrenado mucho más allá de cualquier beneficio cardiovascular y ha perdido en fuerza, velocidad y potencia, generalmente no trabaja la coordinación, agilidad, equilibrio y precisión, y tiene una flexibilidad promedio. Esto no es lo propio de un atleta de élite. El atleta de CrossFit entrena y practica para lograr competencia física óptima en las diez habilidades físicas (resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia, flexibilidad, fuerza, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión). El volumen aeróbico excesivo del entrenamiento del atleta de resistencia le ha costado en velocidad, potencia y fuerza, al punto de comprometer su competencia atlética. Ningún triatleta está en forma ideal para luchar, boxear, hacer salto con pértiga, esprintar, jugar cualquier deporte con pelota, apagar incendios o realizar trabajo policial. Cada uno de estos requiere un nivel de acondicionamiento físico mucho más allá de las necesidades del atleta de resistencia. Nada de esto sugiere que ser maratonista, triatleta u otro atleta de resistencia sea malo; simplemente no creas que entrenar como atleta de larga distancia te da la aptitud que es un requisito previo para muchos deportes. CrossFit considera que el luchador de sumo, triatleta, maratonista y levantador de pesas son "atletas de especialidad" en el sentido de que sus demandas de acondicionamiento físico son tan especializadas que resultan inconsistentes con las adaptaciones que brindan competencia máxima en todos los desafíos físicos. La fuerza y el acondicionamiento de élite es un compromiso entre cada una de las diez adaptaciones físicas. Los atletas de resistencia no equilibran ese compromiso.

Aeróbico y Anaeróbico

Existen tres sistemas principales de energía que alimentan toda actividad humana. Casi todos los cambios que ocurren en el cuerpo debido al ejercicio están relacionados con las demandas impuestas a estos sistemas de energía. Además, la eficacia de cualquier régimen de acondicionamiento puede estar en gran medida ligada a su capacidad para provocar un estímulo adecuado para el cambio dentro de estos tres sistemas energéticos.

La energía se obtiene aeróbicamente cuando se utiliza oxígeno para metabolizar los sustratos derivados de los alimentos y liberar energía. Una actividad se denomina aeróbica cuando la mayoría de la energía necesaria se obtiene aeróbicamente. Estas actividades suelen durar más de noventa segundos y implican una producción de energía o intensidad baja a moderada. Ejemplos de actividad aeróbica incluyen correr en la cinta durante veinte minutos, nadar una milla y ver televisión.

La energía se obtiene anaeróbicamente cuando se libera energía de los sustratos en ausencia de oxígeno. Las actividades se consideran anaeróbicas cuando la mayor parte de la energía necesaria se obtiene anaeróbicamente. Estas actividades duran menos de dos minutos e implican una producción de energía o intensidad moderada a alta. Existen dos sistemas anaeróbicos, el sistema de fosfágenos y el sistema de ácido láctico. Ejemplos de actividad anaeróbica incluyen correr un sprint de 100 metros, hacer sentadillas y dominadas.

Nuestro objetivo principal aquí es discutir cómo el entrenamiento anaeróbico y aeróbico apoyan variables de rendimiento como la fuerza, potencia, velocidad y resistencia. También apoyamos la afirmación de que el acondicionamiento total y la salud óptima requieren entrenar cada uno de los sistemas fisiológicos de manera sistemática.

Cabe mencionar que en cualquier actividad se utilizan los tres sistemas de energía, aunque uno pueda dominar. La interacción de estos sistemas puede ser compleja, pero un examen simple de las características del entrenamiento aeróbico frente al anaeróbico puede ser útil.

El entrenamiento aeróbico beneficia la función cardiovascular y disminuye la grasa corporal. Esto es sin duda de gran beneficio. El acondicionamiento aeróbico nos permite participar en actividades de producción de energía moderada/baja durante períodos prolongados. Esto es valioso para muchos deportes. Los atletas que se dedican al entrenamiento aeróbico excesivo experimentan disminuciones en la masa muscular, fuerza, velocidad y potencia. No es raro encontrar maratonistas con un salto vertical de pocos centímetros y un press de banca muy por debajo de la media para la mayoría de los atletas. La actividad aeróbica tiene una tendencia pronunciada a disminuir la capacidad anaeróbica. Esto no

es beneficioso para los atletas o cualquier persona interesada en un acondicionamiento total o en alcanzar la salud óptima.

La actividad anaeróbica también mejora la función cardiovascular y reduce la grasa corporal. Esta actividad es única en su capacidad para mejorar dramáticamente la potencia, velocidad, fuerza y masa muscular. El acondicionamiento anaeróbico nos permite ejercer fuerzas tremendas en un tiempo muy breve. Quizás el aspecto más relevante del acondicionamiento anaeróbico es que no afecta negativamente la capacidad aeróbica. De hecho, bien estructurada, la actividad anaeróbica puede desarrollar un alto nivel de aptitud aeróbica sin el desgaste muscular asociado al ejercicio aeróbico de alto volumen.

El baloncesto, fútbol, gimnasia, boxeo, eventos de atletismo de menos de una milla, fútbol, natación en distancias menores a 400 metros, voleibol, lucha y levantamiento de pesas son deportes que requieren dedicar la mayoría del tiempo de entrenamiento a la actividad anaeróbica. Las carreras de larga distancia y ultra resistencia, esquí de fondo y natación de más de 1500 metros son deportes que requieren entrenamiento aeróbico a niveles que no son aceptables para otros atletas o personas preocupadas por un acondicionamiento total o la salud óptima.

El enfoque de CrossFit es equilibrar de manera juiciosa el ejercicio anaeróbico y aeróbico de acuerdo con las metas del atleta. Nuestras prescripciones de ejercicio respetan la especificidad, progresión, variación y recuperación adecuadas para optimizar las adaptaciones.

Los levantamientos olímpicos, también conocidos como levantamiento de pesas.

Hay dos levantamientos olímpicos: el envión y el arranque. Dominar estos levantamientos desarrolla la sentadilla, peso muerto, cargada de potencia y el envión dividido, integrándolos en un movimiento de valor incomparable en todo el ámbito de la fuerza y el acondicionamiento. Los levantadores olímpicos son, sin duda, los atletas más fuertes del mundo.

Estos levantamientos entrenan a los atletas para activar más fibras musculares de manera más rápida que cualquier otra modalidad de entrenamiento. La explosividad resultante de este entrenamiento es de vital necesidad para cada deporte.

Practicar los levantamientos olímpicos enseña a aplicar fuerza a los grupos musculares en la secuencia correcta, es decir, desde el centro del cuerpo hacia sus extremidades. Aprender esta lección técnica beneficia a todos los atletas que necesitan aplicar fuerza a otra persona u objeto, como es común en casi todos los deportes.

Además de aprender a aplicar fuerzas explosivas, el envión y el arranque acondicionan el cuerpo para recibir tales fuerzas de otro cuerpo en movimiento de manera segura y efectiva.

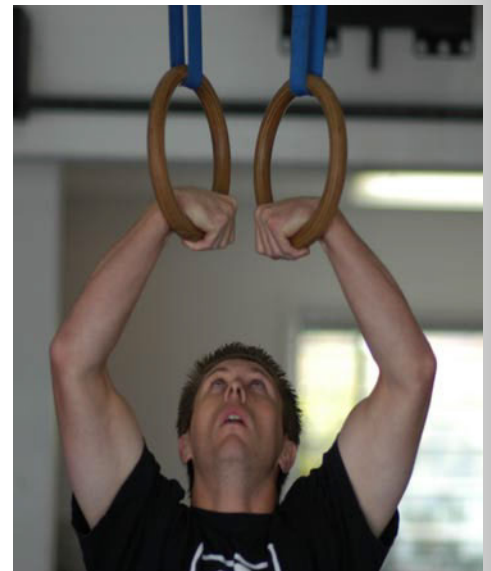
Numerosos estudios han demostrado la capacidad única de los levantamientos olímpicos para desarrollar fuerza, músculo, potencia, velocidad, coordinación, salto vertical, resistencia muscular, fuerza ósea y la capacidad física para resistir el estrés. También vale la pena mencionar que los levantamientos olímpicos son los únicos que han demostrado aumentar el consumo máximo de oxígeno, el indicador más importante de la aptitud cardiovascular.

Lamentablemente, los levantamientos olímpicos rara vez se ven en la comunidad de fitness comercial debido a su naturaleza inherentemente compleja y técnica. CrossFit los hace accesibles a cualquiera con la paciencia y persistencia para aprender.

Gimnasia

El valor extraordinario de la gimnasia como modalidad de entrenamiento radica en su dependencia del peso corporal como la única fuente de resistencia. Esto coloca un énfasis único en la mejora de la relación entre fuerza y peso. A diferencia de otras modalidades de entrenamiento de fuerza, la gimnasia y los ejercicios calisténicos permiten aumentos de fuerza solo mientras se incrementa la relación fuerza-peso.

La gimnasia desarrolla dominadas, sentadillas, zancadas, saltos, flexiones de brazos y numerosos presses hacia el pino, escalas y posiciones estáticas. Estas habilidades son inigualables en su beneficio para el físico, como se evidencia en cualquier gimnasta competitivo.



Aunque la capacidad de esta modalidad es crucial para el desarrollo de la fuerza, es sin duda el enfoque definitivo para mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la precisión y la flexibilidad. A través de numerosos ejercicios de presión, paradas de manos, escalas y otros trabajos en el suelo, el entrenamiento del gimnasta mejora enormemente el sentido kinestésico.

La variedad de movimientos disponibles en esta modalidad probablemente supera el número de ejercicios conocidos en todos los deportes no gimnásticos. Esta rica variedad contribuye sustancialmente a la capacidad del programa CrossFit para inspirar gran confianza y destreza atlética.

Para una combinación de fuerza, flexibilidad, físico bien desarrollado, coordinación, equilibrio, precisión y agilidad, el gimnasta no tiene igual en el mundo deportivo. La inclusión de esta modalidad de entrenamiento está absurdamente ausente en casi todos los programas de entrenamiento.

Rutinas

¡No existe la rutina ideal! De hecho, el principal valor de cualquier rutina radica en abandonarla por otra. El ideal de CrossFit es entrenar para cualquier contingencia. La implicación obvia es que esto solo es posible si hay una variedad tremendamente amplia, si no aleatoria, en la amplitud de estímulos. En este sentido, el Programa CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento central. Cualquier otra cosa es entrenamiento específico para un deporte, no fuerza y acondicionamiento central.

Cualquier rutina, por completa que sea, contiene en sus omisiones los parámetros para los cuales no habrá adaptación. La amplitud de la adaptación coincidirá exactamente con la amplitud del estímulo. Por esta razón, el programa CrossFit abarca acondicionamiento metabólico de corta, media y larga distancia, asignación de cargas bajas, moderadas y pesadas. Fomentamos composiciones creativas y continuamente variadas que exigen funciones fisiológicas contra cada combinación de factores de estrés concebible. Esto es fundamental para sobrevivir a luchas e incendios. Desarrollar una aptitud que sea variada pero completa define el arte del entrenamiento en fuerza y acondicionamiento.

Este no es un mensaje reconfortante en una era donde la certeza científica y la especialización confieren autoridad y experiencia. Sin embargo, la realidad de la mejora del rendimiento no se preocupa en absoluto por las tendencias o la autoridad. El éxito del Programa CrossFit en elevar el rendimiento de atletas de clase mundial se debe claramente a la exigencia de competencia física total y completa. Ninguna rutina nos lleva allí.

Adaptación Neuroendocrina

La “adaptación neuroendocrina” es un cambio en el cuerpo que te afecta ya sea neurológicamente o hormonalmente. Las adaptaciones más importantes al ejercicio son en parte o completamente resultado de un cambio hormonal o neurológico. Investigaciones actuales, muchas de ellas realizadas por el Dr. William Kraemer, de la Universidad Estatal de Pensilvania, han demostrado qué protocolos de ejercicio maximizan las respuestas neuroendocrinas. Anteriormente criticamos los movimientos de aislamiento por ser ineficaces. Ahora podemos decirte que uno de los elementos críticos que faltan en estos movimientos es que no provocan esencialmente ninguna respuesta neuroendocrina.

Entre las respuestas hormonales vitales para el desarrollo atlético se encuentran aumentos sustanciales de testosterona, factor de crecimiento similar a la insulina y hormona del crecimiento humano. Hacer ejercicio con protocolos conocidos por elevar estas hormonas imita de manera inquietante los cambios hormonales buscados en la terapia hormonal exógena (uso de esteroides) sin ninguno de los efectos perjudiciales. Las rutinas de ejercicio que inducen una alta respuesta neuroendocrina producen campeones. El aumento de la masa muscular y la densidad ósea son solo dos de muchas respuestas adaptativas a ejercicios capaces de producir una respuesta neuroendocrina significativa.

Es imposible exagerar la importancia de la respuesta neuroendocrina a los protocolos de ejercicio. Por eso es uno de los cuatro temas definitorios del Programa CrossFit. El entrenamiento con pesas de carga pesada, el descanso corto entre series, las altas frecuencias cardíacas, el entrenamiento de alta intensidad y los intervalos de descanso cortos, aunque no son componentes completamente distintos, están todos asociados con una alta respuesta neuroendocrina.

Potencia

La potencia se define como la “tasa de trabajo realizado en el tiempo”. A menudo se ha dicho que en el deporte la velocidad es el rey. En CrossFit, la “potencia” es el rey indiscutible del rendimiento. La potencia es, en términos simples, “fuerte y rápido”. Saltar, golpear, lanzar y esprintar son todas medidas de potencia. Aumentar tu capacidad de producir potencia es necesario y casi suficiente para el atletismo de élite. Además, la potencia es la definición de intensidad, que a su vez se ha vinculado a casi todos los aspectos positivos de la aptitud física. Los aumentos en la fuerza, el rendimiento, la masa muscular y la densidad ósea surgen en proporción a la intensidad del ejercicio. Y nuevamente, la intensidad se define como potencia. La potencia es uno de los cuatro temas definitorios de CrossFit.

Programa. El desarrollo de la potencia es un aspecto siempre presente en el entrenamiento diario de CrossFit.

Entrenamiento Cruzado

El entrenamiento cruzado suele definirse como participar en múltiples deportes. En CrossFit, adoptamos una visión mucho más amplia del término. Vemos el entrenamiento cruzado como ir más allá de los parámetros normales de las exigencias regulares de tu deporte o entrenamiento. El Programa de CrossFit reconoce el entrenamiento funcional, metabólico y modal. Es decir, entrenamos regularmente más allá de los movimientos, rutas metabólicas y modos o deportes comunes al régimen de ejercicio del atleta. Somos únicos y distintivos en la medida en que nos adherimos a este contexto.

Si recuerdas el objetivo de CrossFit de proporcionar una forma física amplia que ofrezca la máxima competencia en todas las capacidades adaptativas, el entrenamiento cruzado, o entrenar fuera de las demandas normales o regulares del atleta, es fundamental. El equipo de entrenadores de CrossFit notó hace mucho tiempo que los atletas son más débiles en los márgenes de su exposición para casi todos los parámetros medibles. Por ejemplo, si solo recorres entre cinco y siete millas en cada esfuerzo de entrenamiento, mostrarás debilidad en menos de cinco y más de siete millas. Esto es cierto para el rango de movimiento, carga, descanso, intensidad y potencia, etc. Los entrenamientos de CrossFit están diseñados para expandir los márgenes de exposición tan ampliamente como lo permitan la función y la capacidad. El entrenamiento cruzado es uno de los cuatro temas definitorios de CrossFit.

Movimientos Funcionales

Hay movimientos que imitan patrones de reclutamiento motor que se encuentran en la vida diaria. Otros son algo únicos del gimnasio. Hacer sentadillas es levantarse desde una posición sentada; el peso muerto es recoger cualquier objeto del suelo. Ambos son movimientos funcionales. La extensión y el curl de piernas no tienen equivalente en la naturaleza y, por tanto, son movimientos no funcionales. La mayoría de los movimientos de aislamiento son movimientos no funcionales. En contraste, los movimientos compuestos o de múltiples articulaciones son funcionales. El movimiento natural típicamente involucra el movimiento de múltiples articulaciones para cada actividad.

La importancia de los movimientos funcionales es principalmente doble. Primero, los movimientos funcionales son mecánicamente sólidos y, por lo tanto, seguros, y en segundo lugar, son los movimientos que provocan una alta respuesta neuroendocrina.

CrossFit ha gestionado un grupo de atletas de élite y ha mejorado dramáticamente su rendimiento exclusivamente con movimientos funcionales. La superioridad del entrenamiento con movimientos funcionales es claramente aparente en cualquier atleta a las pocas semanas de su incorporación.

La solidez y eficacia del movimiento funcional es tan profunda que ejercitarse sin ellos es, en comparación, una colosal pérdida de tiempo. Por esta razón, el movimiento funcional es uno de los cuatro temas dominantes de CrossFit.



Dieta

La prescripción dietética de CrossFit es la siguiente:

Las proteínas deben ser magras y variadas, y representar alrededor del 30% de tu carga calórica total.

Los carbohidratos deben ser principalmente de bajo índice glucémico y representar alrededor del 40% de tu carga calórica total.

Las grasas deben ser predominantemente monoinsaturadas y representar alrededor del 30% de tu carga calórica total.

Las calorías deben establecerse entre 0,7 y 1,0 gramos de proteína por libra de masa corporal magra, dependiendo de tu nivel de actividad. El valor de 0,7 es para cargas de entrenamiento diarias moderadas y el de 1,0 para atletas intensivos.

¿Qué debo comer?

En términos sencillos, basa tu dieta en verduras de huerto, especialmente las hojas verdes, carnes magras, frutos secos y semillas, poco almidón y nada de azúcar. Así de simple. Muchos han notado que mantener el carrito de la compra en el perímetro del supermercado, evitando los pasillos, es una excelente manera de proteger tu salud. La comida es perecedera. Lo que tiene larga duración es sospechoso. Si sigues estas pautas simples, te beneficiarás de casi todo lo que se puede lograr a través de la nutrición.

El modelo del Hombre de las Cavernas o Paleolítico para la nutrición

Las dietas modernas no son adecuadas para nuestra composición genética. La evolución no ha seguido el ritmo de los avances en la agricultura y el procesamiento de alimentos, lo que ha resultado en una plaga de problemas de salud para el ser humano moderno. Las enfermedades coronarias, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis, la obesidad y los trastornos psicológicos han sido científicamente vinculados a una dieta demasiado alta en carbohidratos refinados o procesados. Busca en “Google” o “Alta Vista” sobre nutrición o dieta paleolítica. Los resultados son extensos, convincentes y fascinantes. El modelo del Hombre de las Cavernas es perfectamente consistente con la prescripción de CrossFit.

¿Qué alimentos debo evitar?

El consumo excesivo de carbohidratos de alto índice glucémico es el principal culpable de los problemas de salud causados nutricionalmente. Los carbohidratos de alto índice glucémico son aquellos que elevan el azúcar en sangre demasiado rápido. Incluyen arroz, pan, dulces, patatas, golosinas, refrescos y la mayoría de los carbohidratos procesados. El procesamiento puede incluir blanqueo, horneado, molienda y refinamiento. El procesamiento de carbohidratos aumenta significativamente su índice glucémico, una medida de su propensión a elevar el azúcar en sangre.

¿Cuál es el problema con los carbohidratos de alto índice glucémico?

El problema con los carbohidratos de alto índice glucémico es que provocan una respuesta de insulina desproporcionada. La insulina es una hormona esencial para la vida, pero la elevación aguda y crónica de la insulina lleva al hiperinsulinismo, que se ha relacionado positivamente con la obesidad, niveles elevados de colesterol, presión arterial, disfunción del estado de ánimo y una caja de Pandora de enfermedades y discapacidades. Investiga “hiperinsulinismo” en Internet. Hay una mina de oro de información relevante para tu salud disponible allí.

La prescripción de CrossFit es una dieta de bajo índice glucémico y, por lo tanto, atenúa severamente la respuesta de insulina

Restricción calórica y longevidad

La investigación actual apoya firmemente el vínculo entre la restricción calórica y un aumento de la esperanza de vida. La incidencia de cánceres y enfermedades cardíacas disminuye drásticamente con una dieta que controla cuidadosamente la ingesta calórica. “Restricción calórica” es otra área fructífera para buscar en Internet. La prescripción de CrossFit es consistente con esta investigación.

La prescripción de CrossFit permite una ingesta calórica reducida y, sin embargo, proporciona una nutrición adecuada para la actividad rigurosa.